

LA PSICOLOGÍA DE HOY

**AUTOCONCEPTO FÍSICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA
EN ESTUDIANTES DEL BÍOBIO (CHILE)
PHYSICAL SELF-CONCEPT AND SPORTS PRACTICE
IN BÍOBIO (CHILE) STUDENTS**

Leandro Navas Martínez

José Antonio Soriano Llorca

Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica.

Universidad de Alicante. Alicante (España)

Correspondencia: Leandro.Navas@ua.es

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.593>

Fecha de Recepción: 25 Febrero 2014

Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014

RESUMEN

Los objetivos de este estudio son evaluar la realización de actividades físicas o deportivas extraescolares y su frecuencia en estudiantes chilenos, y si llevar a cabo tales actividades introduce diferencias en las diversas dimensiones del autoconcepto físico. Participan 761 estudiantes (universitarios, de enseñanza media y de enseñanza básica), chicos y chicas, con edades comprendidas entre los 12 y los 34 años, procedentes de varias ciudades de la región del Bío-bío (Chile). Se evalúan la práctica de actividades físicas o deportivas, la frecuencia de la misma y las dimensiones del autoconcepto físico, empleando para ello el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Se realizan análisis de frecuencias y de contraste de medias para muestras independientes. Los resultados muestran que el 21.4% de los participantes no realizan actividades físico-deportivas fuera de las horas de clase, que solo el 13% realizan tales actividades más de cinco días a la semana y que quienes llevan a cabo esas actividades extraescolares tienen puntuaciones medias más altas en todas las variables evaluadas con el CAF que quienes no las realizan. Las diferencias de medias son estadísticamente significativas. Los resultados obtenidos permiten concluir que realizar actividades físicas y deportivas extraescolares introduce diferencias en el autoconcepto físico y sus dimensiones. Se realizan, finalmente, algunas propuestas de mejora a tener en cuenta en futuros trabajos.

Palabras clave: práctica de actividades físico-deportivas extraescolares, autoconcepto físico, habilidad física, condición física, fuerza, atractivo físico.

AUTOCONCEPTO FÍSICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL BÍOBIÓ (CHILE)

PHYSICAL SELF-CONCEPT AND SPORTS PRACTICE IN BÍOBIÓ (CHILE) STUDENTS

ABSTRACT

The objectives of this study are to evaluate the performance of physical or extracurricular sports activities and their frequency in Chilean students, and if performing these activities may introduce differences in the various dimensions of physical self-concept. 761 students were involved (college, high school and elementary school), boys and girls, aged between 12 and 34 years, from various cities in the region of Biobío (Chile). Using the Questionnaire Physical Self-concept (CAF), the practice of physical and sports activities were evaluated as well as the frequency of the same and the dimensions of physical self-concept. Frequency analysis and comparison of means for independent samples were performed. The results show that 21.4% of participants did not perform physical and sports activities outside school hours, only 13% made such activities more than five days a week and those who carry out these extracurricular activities have higher scores in all variables with the CAF than those who do not perform. The differences are statistically significant. The results obtained indicate that performing physical activities and extracurricular sports make differences in physical self-concept and its dimensions. Some improvement proposal are done in order to be considered in future works.

Keywords: extracurricular physical and sports activities, physical self-concept, physical ability, fitness, strength.

El autoconcepto hace referencia al conjunto organizado de sentimientos, percepciones y creencias que una persona tiene sobre sí misma (Sampascual, 2007) y constituye un buen indicador de la salud psicológica (Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008). Tras la aceptación del modelo multidimensional (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976), el autoconcepto se divide en varios dominios (afectivo, académico, social, físico, etc.) que, a su vez, se subdividen en diversas dimensiones, con lo que se asume que es multifacético y que tiene una estructura jerárquica. Este trabajo se centra en el autoconcepto físico.

El autoconcepto físico es un dominio del autoconcepto que hace referencia a las creencias, percepciones e ideas que se poseen sobre la propia competencia física, la habilidad deportiva, la fuerza, el atractivo, la condición física, etc. (Esnaola y Revuelta, 2009) y se subdivide en varias dimensiones: Franzoi y Shields (1984) distinguen tres (apariencia física, habilidad física y conductas de control de peso); Bracken (1992) establece cuatro (apariencia física, competencia física, forma física y salud); Marsh, Richards, Johnson, Roche y Redmayne (1994) aíslan nueve (actividad física, coordinación, grasa corporal, salud, competencia deportiva, fuerza, apariencia física, resistencia y flexibilidad), y Fox y Corbin (1989) consideran cuatro (competencia deportiva, condición física, atractivo físico y fuerza). Esta última estructura del autoconcepto físico es la más aceptada en la actualidad (Asci, Asci y Zorba, 1999; Goñi y Ruiz de Azúa, 2009; Navas, Soriano y Holgado, 2013).

El autoconcepto físico se ha relacionado con la percepción de salud (Videra y Reigal, 2013), con el bienestar psicológico (Reigal, Videra, Parra y Juárez, 2012), y con la actividad física, la práctica deportiva y la frecuencia de la misma (Asghar, Wang, Linde y Alfermann, 2013; Contreras, Fernández, García, Palou y Ponsetí, 2010; Espinoza, Rodríguez, Gálvez, Vargas y Yáñez, 2011; Moreno, Hellín, González y Martínez, 2011; Reigal, Videra, Martín y Juárez, 2013).

Por otra parte, la práctica deportiva es un tema que preocupa tanto en sanidad como en educación ya que se relaciona con la prevención de la obesidad y los problemas de salud que ésta conlleva (De la Cruz-Sanchez y Pino-Ortega, 2010; Lambourne y Donnelly, 2011; Thorp, Owen, Neuhaus y Dunstan, 2011). Así, por ejemplo, en la prueba SIMCE (Sistema de Medición de la Calidad de la Evaluación) del Sistema Nacional de Aseguramiento de la Calidad de la Educación del gobierno de Chile, que se lleva a cabo en 2012, con una muestra de 25.125 estudiantes de octavo, la Agencia

de la Calidad de la Educación (2013) informa que el 18% de los estudiantes presenta obesidad, el 26% sobrepeso y que el 23% tiene riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y metabólicas cuando sean adultos.

Cabe entonces plantearse si los estudiantes realizan actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar, con qué frecuencia lo hacen y si ello genera diferencias en su autoconcepto físico. Si tenemos en cuenta los datos de la prueba SIMCE realizada en Chile, puede esperarse que los estudiantes de ese país realicen poca o ninguna actividad física o deportiva de carácter extraescolar. Por otra parte, si se consideran los resultados obtenidos por Reigal et al. (2012, 2013) con estudiantes de ESO de Málaga, por Moreno, Cervelló y Moreno (2008) con universitarios de Murcia, por Goñi e Infante (2010) con estudiantes de educación no formal de Vitoria, o los obtenidos por Espinoza et al. (2011) con universitarios de Valparaíso, puede suponerse que las puntuaciones en las distintas dimensiones del autoconcepto físico serán más elevadas entre los estudiantes que llevan a cabo actividades físico-deportivas fuera del centro escolar.

OBJETIVOS

En este sentido, los objetivos de este estudio son, por un lado, valorar la realización de actividad física o deportiva extraescolar en una muestra de estudiantes procedentes de la región del Bío-bío (Chile) y, por otro lado, comprobar si realizar estas actividades extraescolares introduce diferencias en las distintas dimensiones de su autoconcepto físico.

MÉTODO

Participantes

Participan 761 estudiantes, 45.3% chicos y 54.7% chicas, con edades comprendidas entre 12 y 34 años ($M = 17.94$; $DT = 3.41$), de los que el 45.7% está en la universidad, el 40.7% estudia enseñanza media y el 13.5% cursa enseñanza básica. Proceden de diferentes ciudades de la región del Bío-bío, Chile (de Chillán el 70.6%, de Chillán Viejo el 8.5%, de San Nicolás el 6%, de San Carlos el 5.4%, de Concepción el 3.7%, de Bulnes el 1.2% y de otras localidades el resto) y fueron seleccionados por muestreo incidental.

Variables e instrumentos

Práctica de actividad física o deportiva extraescolar y su frecuencia

Se plantean dos preguntas de respuesta cerrada. La primera pregunta es “¿Practica alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase?” y se ofrecen dos alternativas de respuesta: sí y no. La segunda pregunta es “¿Cuántos días a la semana realiza actividad física o deportiva fuera del horario de clase?” y las alternativas de respuesta son: más de cinco días, de tres a cinco días, uno o dos días, ninguno.

Autoconcepto físico

Se usa el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006), que está compuesto por 36 ítems (seis por cada dimensión) que se valoran en una escala tipo Likert de 5 puntos en la que 1 significa falso y 5 verdadero. Las propiedades psicométricas y la equivalencia de la estructura factorial del cuestionario con estudiantes chilenos es valorada por Navas et al. (2013) y contiene los siguientes factores:

- Habilidad Física, compuesta por los ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33, que expresan ideas como “No tengo cualidades para los deportes” o “Me veo torpe en las actividades deportivas” y representa la percepción de la propia habilidad para practicar deporte ($\alpha = .78$).

- Condición Física ($\alpha = .83$), integrada por los ítems 2, 7, 11, 18, 24 y 29, que expresan ideas como “Tengo mucha energía física” o “Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin can-

AUTOCONCEPTO FÍSICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL BÍO BÍO (CHILE)

PHYSICAL SELF-CONCEPT AND SPORTS PRACTICE IN BÍO BÍO (CHILE) STUDENTS

sarme” y que se relaciona con la confianza en el propio estado físico y en la autopercepción de resistencia para llevar a cabo actividades físicas intensas.

- Atractivo Físico que agrupa a los ítems 8, 12, 19, 25, 30 y 34, con expresiones como “Me cuesta tener un buen aspecto físico” o “Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito”, que hace referencia a la percepción del propio aspecto físico y al grado de satisfacción que se tiene con la imagen que se ofrece a los demás ($\alpha = .82$).

- Fuerza ($\alpha = .80$), formada por los elementos 3, 9, 13, 20, 31 y 35, que expresan ideas como “Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza” o “Soy fuerte” y se relaciona con la percepción de fortaleza y de capacidad para llevar a cabo actividades que la precisan (como, por ejemplo, levantar peso).

- Autoconcepto Físico General, integrada por las cuestiones 4, 14, 16, 21, 26 y 36, con enunciados como “Físicamente me siento peor que los demás” o “Físicamente me siento bien”, y se refiere a percepciones positivas relativas al físico tales como satisfacción, confianza, orgullo, etc. ($\alpha = .84$).

- Autoconcepto General ($\alpha = .68$) que agrupa a los elementos 5, 10, 15, 22, 27 y 32, que expresan ideas como “Me siento feliz” o “Desearía ser diferente”, y evalúa el nivel en el que el sujeto está satisfecho con él mismo y con la vida en términos generales.

En los ítems indirectos (5, 6, 7, 8, 9, 15, 16, 22, 23, 24, 25, 26, 32, 33, 35 y 36) se invierte la escala. El coeficiente de fiabilidad para el total del cuestionario en muestra chilena es $\alpha = .94$.

Procedimiento

Los instrumentos se responden de forma voluntaria en el aula habitual, en grupo, asegurando que no se realicen comentarios entre compañeros, se solicita la sinceridad, se garantiza el anonimato y, para el CAF, se dan las instrucciones de respuesta de Goñi et al. (2006). Se siguen los criterios de la Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica de Chile y el procedimiento se ajusta al consentimiento informado no retribuido que, en el caso de los menores de edad, se solicita de su familia.

Análisis de los datos

Se parte de un diseño correlacional básico y se realizan análisis descriptivos y de diferencias de medias para muestras independientes (prueba *t*).

RESULTADOS

A la pregunta “¿Practica alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase?”, 163 estudiantes (el 21.4%) responden que no y 598 (el 78.6%) contestan afirmativamente.

En la Tabla 1 se muestra la distribución de frecuencias correspondientes a la pregunta “¿Cuántos días a la semana realiza actividad física o deportiva fuera del horario de clase?”.

Tabla 1
Distribución de porcentajes sobre la frecuencia semanal de la realización de actividad física o deportiva de carácter extraescolar

Días de práctica semanal	<i>f</i>	%
Ninguno	163	21.4
1 o 2	302	39.7
De 3 a 4	197	25.9
Más de 5	99	13.0

Para llevar a cabo el contraste de medias, se considera variable dicotómica de agrupamiento el hecho de realizar o no actividad física o deportiva de tipo extraescolar y como variables agrupadas las puntuaciones en las distintas escalas o factores del CAF (Habilidad Física, Condición Física, Atractivo Físico, Fuerza, Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General). Los resultados de la prueba de Levene para la igualdad de las varianzas poblacionales sólo son estadísticamente significativos en el caso de la variable condición física y, en consecuencia, no se asume que las varianzas sean iguales. En la Tabla 2 se muestran los resultados de la prueba *t* de diferencias de medias para muestras independientes.

Tabla 2
Prueba t para las diferencias de medias

Variables	AFE	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>t</i>	<i>Gl</i>	<i>p</i>
Habilidad física	No	163	16.14	-14.80	756	.000
	Sí	595	22.28			
Condición física	No	163	14.80	-16.20	298.30	.000
	Sí	595	21.14			
Atractivo físico	No	163	18.83	-6.27	756	.000
	Sí	595	21.77			
Fuerza	No	163	14.23	-13.63	756	.000
	Sí	595	19.95			
Autoconcepto físico general	No	163	19.13	-8.03	756	.000
	Sí	595	22.87			
Autoconcepto general	No	163	21.24	-4.79	756	.000
	Sí	595	23.23			

Nota: AFE = Práctica de actividad física o deportiva extraescolar

Como se aprecia en la mencionada tabla, en todas las variables evaluadas con el CAF, las diferencias de medias según se realice o no actividad física o deportiva extraescolar son estadísticamente significativas ($p < .001$). La puntuación media es más elevada en el grupo que sí practica actividad física o deportiva fuera del horario de clases en todas las dimensiones del autoconcepto físico consideradas, si bien en las dimensiones del Autoconcepto Físico General y del Autoconcepto General las diferencias no son tan elevadas como en las otras dimensiones.

En general, esto es coherente y viene a confirmar los resultados obtenidos en otros estudios llevados a cabo en contextos académicos, culturales y sociales diferentes.

Comentarios

El primer objetivo de este estudio es valorar la realización de actividad física o deportiva extraescolar entre los estudiantes participantes en el mismo. A pesar de que la práctica regular de actividades físico-deportivas tiene efectos beneficiosos en los ámbitos sociales, psicológicos y físicos

AUTOCONCEPTO FÍSICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL BÍOPIO (CHILE)

PHYSICAL SELF-CONCEPT AND SPORTS PRACTICE IN BÍOPIO (CHILE) STUDENTS

de los adolescentes y jóvenes y que produce mejoras en la calidad de vida con el paso de los años (Blair y Morris, 2009; Martínez et al., 2012), los resultados obtenidos vienen a indicar que, entre los estudiantes de la región del Bío-Bío, algo más de la quinta parte manifiesta no realizar actividades extraescolares de carácter físico-deportivo y que sólo una minoría (el 13%) las realiza con regularidad (más de 5 días a la semana). Esto estaría avalando los resultados y las señales de alerta de la Agencia de Calidad de la Educación chilena (2013) tras la prueba SIMCE llevada a cabo en el año 2012, ya que la mayor parte de los participantes no realizan los 60 minutos diarios de actividad físico-deportiva, que es la pauta recomendada en esas edades (Moller, Kristensen, Wedderkopp, Andersen y Floberg, 2009).

En este sentido, sería conveniente indagar sobre los motivos que tienen los adolescentes y jóvenes del Bío-Bío para no desarrollar actividades extraescolares de tipo físico o deportivo. Puede ocurrir, como se ha puesto en evidencia en otros estudios (Ispizua, 2003; Martínez et al., 2012; Macarro, Romero y Torres, 2010), que la falta de tiempo o la pereza sean los motivos principales. También puede deberse a que conforme aumenta la edad disminuyen el interés y la motivación por la actividad físico-deportiva (Pavón y Moreno, 2008). O, incluso, pueden incidir factores climatológicos, al situarse la región del Bío-Bío al sur del país, caracterizándose por lluvias intensas en primavera y otoño y por temperaturas extremas, muy altas o muy bajas, en verano e invierno, respectivamente. Estas son cuestiones en las que hay que profundizar en investigaciones futuras.

Una aplicación práctica que se deriva de estos resultados es la necesidad de desarrollar programas de intervención para promover la realización de actividades extraescolares de tipo físico-deportivo entre los estudiantes. Tales programas podrían desarrollarse desde contextos sociocomunitarios o desde las propias instituciones educativas y, en este sentido, se ha comprobado el papel tan relevante que desempeña el profesorado de Educación Física (Moreno, Hellín, Hellín, Cervelló y Sicilia, 2008). El objetivo de la intervención iría, en la línea de lo planteado por Martínez et al. (2012), encaminado a incrementar estilos de vida más activos entre los estudiantes para lograr la adhesión a la práctica de actividades físico-deportivas para todo el ciclo vital y obtener, así, los beneficios para la salud y el bienestar que tales actividades reportan.

El segundo objetivo propuesto es comprobar si realizar actividad física o deportiva con carácter extraescolar introduce diferencias en las diversas dimensiones del autoconcepto físico. Los resultados obtenidos en los contrastes de medias llevados a cabo, permiten concluir que los estudiantes que no realizan actividades físico-deportivas fuera del horario de clases obtienen puntuaciones más bajas en todas las dimensiones del autoconcepto físico evaluadas por el CAF comparados con los estudiantes que sí realizan tales actividades. Hay que considerar, por una parte, que tales diferencias superan con creces los criterios de significación estadística y, por otra parte, que el CAF es un cuestionario que, en estudiantes chilenos (Navas et al., 2013), cumple los requisitos de validez de constructo, de discriminación y de fiabilidad.

Los resultados que se obtienen son coherentes con los que se han obtenido en otras investigaciones (Espinoza et al., 2011; Goñi e Infante, 2010; Moreno et al., 2008; Reigal et al., 2012, 2013) con estudiantes procedentes de contextos educativos, sociales y culturales que difieren bastante del contexto del que proceden los participantes en este estudio. Se confirma, de este modo, que las distintas dimensiones del autoconcepto físico son más elevadas entre los estudiantes que llevan a cabo actividades físico-deportivas fuera del centro escolar, asimismo se puede concluir que la práctica o no de tales actividades introduce diferencias en el autoconcepto físico de los adolescentes y los jóvenes.

Este trabajo, no obstante, presenta algunas limitaciones. En primer lugar hay que considerar que el CAF se basa en estrategias de autoinforme y que, en consecuencia, las respuestas de los estudiantes pueden verse afectadas por el sesgo derivado de la deseabilidad social. En segundo lugar,

el alumnado procedente de la enseñanza básica está menos representado que el procedente de las enseñanzas media y universitaria. Convendría, de cara al futuro equilibrar, según la etapa educativa, la procedencia de los estudiantes y ampliar la muestra con más chicas y chicos en el rango de edad entre los 12 y 14 años. Y en tercer lugar, los participantes provienen principalmente de la ciudad de Chillán y esto disminuye la posibilidad de generalizar los resultados a toda la región del Bío-bío. Procede, para futuros estudios, aumentar la participación de estudiantes procedentes de otras localidades empleando otra estrategia de muestreo.

REFERENCIAS

- Asci, F. H., Asci, A. y Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of Physical Self-Perception Profile [Validez y fiabilidad transcultural del Perfil de Autopercepción Física. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 399-406.
- Agencia de Calidad de la Educación (2013). *Informe de Resultados SIMCE Educación Física 8º de Básico 2012 para Docentes y Directivos*. Santiago de Chile, Chile: Gobierno de Chile. Recuperado de <http://www.agenciaeducación.cl>
- Asghar, E., Wang, X., Linde, K. y Alfermann, D. (2013). Comparisons between Asian and German male adolescent athletes on goal orientation, physical self-concept, and competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 229-243. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2013.748999>
- Blair, S. y Morris, J. (2009). Healthy Hearts and the universal benefits of being physically active: physical activity an health. *Annals of epidemiology*, 19(4), 253-256. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.annepidem.2009.01.019>
- Bracken, B. A. (1992). *Multidimensional Self-Concept Scale*. Austin, TX: Pro-Ed.
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P. y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
- De la Cruz-Sánchez, E. y Pino-Ortega, J. (2010). An active lifestyle explains sex differences in physical performance in children before puberty [Un estilo de vida activo explica las diferencias sexuales en el rendimiento físico en los niños antes de la pubertad]. *Collegium Antropologicum*, 34(2), 487-491.
- Esnaola, I., Goñi, A. y Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96.
- Esnaola, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.6.2.219>
- Espinoza, O. L., Rodríguez, R. F., Gálvez, C. J., Vargas, C. P. y Yáñez, S. R. (2011). Valoración del autoconcepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva. *Motricidad Humana*, 12(1), 22-26. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3706586.pdf>
- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation [El Perfil de Autopercepción Física: Desarrollo y validación preliminar]. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Franzoi, S. L. y Shields, S. A. (1984). The Body Esteem Scale, multidimensional structure and sex differences in a college population [La Escala de Estima Corporal, estructura multidimensional y diferencias sexuales en una población universitaria]. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173-178.
- Goñi, E. e Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la

AUTOCONCEPTO FÍSICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL BÍOBIÓ (CHILE)
PHYSICAL SELF-CONCEPT AND SPORTS PRACTICE IN BÍOBIÓ (CHILE) STUDENTS

- vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
- Goñi, A. y Ruiz de Azúa, S. (2009). La estructura interna del autoconcepto físico. En A. Goñi (Coord.), *El autoconcepto físico* (pp. 81-97). Madrid, España: Pirámide.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario del Autoconcepto Físico. Manual*. Madrid, España: EOS.
- Ispizua, M. (2003). *Hábitos deportivos de la población de Bizkaia. Año 2001*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Lambourne, K. y Donnelly, J. E. (2011). The role of physical activity in pediatric obesity. *Pediatric Clinics of North America*, 58(6), 1481-1491. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pcl.2011.09.004>
- Macarro, J., Romero, C. y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 343, 495-519.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. y Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relation to existing instruments [Cuestionario de Autodescripción Física: propiedades psicométricas y un análisis multiraso-multimétodo en relación con los instrumentos existentes]. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Martínez, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54.
- Moller, N., Kristensen, P., Wedderkopp, N., Andersen, L. y Froberg, K. (2009). Objectively measured in 1997/1998 vs 2003/2004 in Danish children: The European Youth Heart Study [Medición objetiva en 1997/1998 versus 2003/2004 en niños daneses: El estudio coronario de jóvenes europeos]. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(1), 19-29.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.
- Moreno, J. A., Hellín, P., González, D. y Martínez, C. (2011). Influence of perceived sport competence and body attractiveness on physical activity and other healthy lifestyle habits in adolescents [Influencia de la percepción de competencia deportiva y del atractivo corporal en la actividad física y otros hábitos de estilos de vida saludables en los adolescentes]. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 282-292.
- Moreno, J. A., Hellín, P., Hellín, G., Cervelló, E. y Sicilia, A. (2008). Assessment of Motivation in Spanish Physical Education Student: Applying Achievement Goals and Self-Determination Theories. *The Open Education Journal*, 1, 15-22. doi: <http://dx.doi.org/10.2174/1874920800801010015>
- Navas, L., Soriano, J. A. y Holgado, F. P. (2013). Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) en una muestra de estudiantes chilenos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(3), 809-830. doi: <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.31.13062>
- Pavón, A. y Moreno, J. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico deportiva: diferencias por género. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Reigal, R., Videra, A., Martín, I. y Juárez, R. (2013). Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 112(2), 46-51.
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L. y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.

- Sampascual, G. (2007). *Psicología de la educación*. Madrid, España: UNED.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. y Stanton, J. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. doi: <http://dx.doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Thorp, A. A., Owen, N., Neuhaus, M. y Dunstan, D. W. (2011). Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults. A systematic Review of Longitudinal Studies, 1996-2011 [Comportamientos sedentarios y los subsecuentes resultados en la salud de los adultos: una revisión sistemática de los estudios longitudinales, 1996-2011]. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 207-215.
- Videra, A. y Reigal, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 29(1), 141-147.

